**ОБЖ 5 – класс 19.05**

Учитель Валентина Сергеевна Сидляревская

**Тема: *Вред алкоголя***

(прочитать материал)

**Алкоголь** – спирт, вредное для здоровья вещество, которое быстро формирует зависимость и приводит к трагическим последствиям. Трудно излечим.

**В настоящее время в нашем обществе остро стоит проблема алкоголизма. Появились новые понятия «детский алкоголизм», «пивной алкоголизм».**

**Бытует мнение, что употребление алкоголя в умеренных количествах никак не отражается на состоянии нашего организма.**

Систематическое употребление алкоголя приводит в алкогольной зависимости или алкоголизму.

**Алкоголизм** (alcoholism) – хроническое психосоциальное заболевание, в основе которого лежит зависимость человека от алкоголя. Является одной из форм отклоняющегося (девиантного) поведения.

Алкоголизм - тяжёлая хроническая болезнь, в большинстве своём трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Алкоголиком считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Больной алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

***Последствия употребления алкоголя***

Врачи отмечают следующие последствия употребления алкоголя:

* Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).
* Гибель клеток головного мозга, снижение памяти, инсульт.
* Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.
* Заболевания желудочно-кишечного тракта - гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
* Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
* "Синдром хронической усталости".
* Снижение иммунитета.
* Раннее старение (особенно девушек).
* Ухудшение работы желез внутренней секреции.
* Алкоголизм приводит к раннему старению.

Действие этанола на организм человека зависит от его концентрации в крови, состояние здоровья человека, иммунитета, условий жизни.

При сравнительно низкой концентрации этанола в крови наблюдается психомоторное возбуждение. Содержание 1-2,5% вызывает психические отклонения и нарушение равновесия; 2,5-3,5% потеря психической и физической координации.

Концентрация в 4% вызывает наркотический сон.

Большие концентрации 5-7% вызывают паралич центральной нервной системы и органов дыхания, что ожжет привести к смерти.

Смертельная доза спирта для детей 3г на один кг веса, для взрослых 6-8 г , что эквивалентно 400г спирта или 800г водки

Вредной привычке в любой момент можно сказать нет! Но было бы лучше не доводить до вредной привычки приёма алкоголя.

**Факты о вреде алкоголя**

* Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушался алкоголем.
* Все алкогольные «продукты» обязательно содержат этиловый спирт.
* В состав современного пива, вина и водки входит алкоголь - этиловый спирт (этанол). Его химическая формула C2H5OH. Это проходят в школе, но, к сожалению, в школе детям не сообщают, что алкоголь является наркотическим смертельным ядом. Также не принято и в среде молодёжи и взрослого населения считать покупаемую бутылку водки, вина или пива смертельно действующим наркотиком. Но не всё что принято - верно.
* «Этиловый спирт – легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».
* Попадая в организм человека, этиловый спирт всасывается через стенки желудка и кишечника, быстро достигает печени и появляется в крови.
* Потеря интеллекта, памяти, рассеянность, шизофрения, разного рода психопатология (приводящая зачастую к преступным деяниям) свойственна пьющим людям (как регулярно, так и умеренно) и детям пьяниц, наркоманов и алкоголиков.
* Состояние опьянения зависит от концентрации спирта в крови. Содержание спирта в крови до 0,5 г/л обычно не вызывает заметных сразу изменений. При концентрации спирта в 0,5.1 г/л заметного опьянения не наблюдается, но нервные центры перестают нормально функционировать. Это очень опасное состояние, особенно для водителей автомашин. По результатам многочисленных медицинских обследований вероятность аварий в этом случае увеличивается в 14 раз. При накоплении в крови 2 г/л степень опьянения возрастает: походка становится нетвёрдой, речь несвязной.
* У опьяневшего ухудшается способность к активному сосредоточению внимания. Он легко отвлекается от выполняемого дела, часто переключает внимание на случайные малозначительные объекты. У него ухудшается способность к запоминанию, преобладают поверхностные ассоциации.
* При нарастании степени опьянения у человека продолжают снижаться функциональные способности зрительного и слухового анализаторов.
* Увеличивается время, необходимое для опознания предъявляемых сигналов, принятия решения, осуществления двигательной реакции.
* Увеличивается количество ошибок при решении каких-либо задач, при выполнении привычных рабочих операций.
* С одной стороны, опьяневший склонен субъективно, под временным воздействием алкоголя, переоценивать свои возможности и недооценивать серьёзность окружающей обстановки, с другой – у него снижаются возможности к выполнению работы. Это приводит к необдуманным поступкам, ошибкам в производственной деятельности. С нарастанием опьянения импульсивное поведение и количество ошибок в рабочей деятельности нарастают.
* Состояние опьянения длится обычно несколько часов, после чего настроение постепенно нормализуется, а ощущение бодрости, как правило, сменяется вялостью и сонливостью.
* Изменения психических функций, нарушения поведения и координации движений появляются через некоторое время (примерно через час) после приёма спиртного, когда концентрация алкоголя в крови достигнет определённого уровня, и исчезают при её снижении.
* После исчезновения выраженных признаков опьянения способности ряда функциональных систем организма, определяющие физическую и психическую работоспособность, продолжают оставаться значительно сниженными. Для полного восстановления функций нервной и сердечно-сосудистой систем, мышечной силы и выносливости, как правило, требуются не одни сутки, не один месяц и даже не один год.
* Среднестатистическая продолжительность жизни женщин-алкоголиков на 10%, а мужчин-алкоголиков на 15% меньше, чем непьющих. Но это только внешние признаки вреда от алкоголя.